

CO JEST POTRZEBNE?

DZIEŃ 3 PLAN 1

sprawdź koniecznie co masz w lodówce i szafkach, aby nie powtarzać zakupów.

BIAŁKO:

cieciorka (być może kupiona i przygotowana Dnia 2)

pasta sezamowa Tahini
(najlepiej zrobiona domowo:
sezam, olej z sezamu)

1 jajko

jogurt naturalny gęsty duży –
najlepiej kozi,

Przepisy WEGE:

- tofu wędzone 200g
- filet bez skóry i ości z bardzo świeżej ryby (np. pstrąga)

Przepisy MIĘSO:

- polędwica wołowa (60-80g)
- kawałek kiełbasy (50 g).

NIESKROBIOWE:

kapusta pekińska (mała),

ogórek zielony,

szpinak świeży,

natka pietruszki,

3 małe różno kolorowe papryki,

1 kalarepka (średnia),

3 pomidory,

seler naciowy,

1 mała cukinia,

czosnek

2 cebule,

1 ogórek kiszony,

szczypiorek

bazylia,

SKROBIA:

sok z buraka

1 ugotowany burak mały

chleb razowy

kasza jaglana

marchew

TŁUSZCZE:

masło

oliwa z oliwek,

oliwki

OWOCE:

cytryna

PRZYPRAWY:

sól,

czarny pieprz,

oregano,

sos sojowy